

# 1週間で肌年齢が5歳若返り きめ・水分・油分がよみがえった 「梅干し美肌術」

衣理クリニック表参道院長 片桐衣理



かたぎり エリ  
美容皮膚科・内科医。衣理クリニック表参道院長、衣理クリニックグループ・ベトナム院総院長ほか、日本抗加齢医学会評議員も務める。2009年10月、美人製造研究所を設立。皮膚科学に基づいたドクターズコスメ“イースペシャル”を開発。テレビや雑誌等、多数メディアでも活躍。  
<http://www.eri-clinic.com/>

## 10代で肌は 老化する

食生活によるもの。

それに加えて、俳優の皆さんは、  
テレビや映画などの撮影のさいにド

梅干しといえば、疲労回復や夏バ  
テ改善などに効果的な食品として知  
られています。その梅干しの「美肌  
効果を検証してほしい」と、10代向  
けのテレビ情報番組から依頼されま  
した。

番組の中で、俳優をしているとい  
う19歳男性の肌年齢を測定したとこ  
ろ、実年齢を大きく上回る30歳とい  
う結果に。肌が乾燥していく、きめ  
が失われていました。

## 血流がよくなり 若々しい肌がよみがえる

梅干しには、よく知られる疲労回  
復効果に加え、すぐれた血流改善作  
用があります。それが肌の若返りを  
促したと考えられます。肌の細胞は  
体の内側から作られるものですか  
ら、血流のよさが大き

とで、肌がどう変化するかを調べま  
した。期間が1週間と短かったので、  
どこまで結果が出るのか疑問もあり

ましたが、1週間後、失れていた  
肌のきめや水分、適度な油分がよみ  
がえり、肌年齢が25歳まで若返った  
のです。実年齢の19歳には及びませ  
ましたが、梅干しで予想以上の肌

の若返り効果が得られました。

肌は、乾燥すると余分な皮脂が分  
泌され、ニキビもできます。現代の  
若者にはこういう例が多く見られま  
すが、原因は不規則な生活や偏った

番組では、毎日梅干しを食べるこ  
とで、肌がどう変化するかを調べま  
した。期間が1週間と短かったので、  
どこまで結果が出るのか疑問もあり  
ましたが、1週間後、失れていた  
肌のきめや水分、適度な油分がよみ  
がえり、肌年齢が25歳まで若返った  
のです。実年齢の19歳には及びませ  
ましたが、梅干しで予想以上の肌

の若返り効果が得られました。

1日1個の梅干し  
で肌が内側から  
美しくなる

この検証は10代を対象にしたもの  
でしたが、中高年のかたにも同じこ  
とがいえます。習慣的に梅干しをと  
ってスマーズな血流を保つことは、  
肌の若返りを促す大きな助けになる  
でしょう。

ただし、梅干しには塩分が含まれ  
るので、とり過ぎは禁物です。中程  
度の大きさで1日1~2個(高血圧  
の人は1個)とるのを目安にすると

よいでしょう。夏に暑さで発汗した  
ときは、「梅干しドリンク」もよい攝  
取方法です。ほかに、梅干しを調味  
料にするのもお勧めですよ。上手に  
梅干しを活用して、肌の若返りにお  
役立てください。

